

Lasaña de Fiesta Mexicana

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat

Main Dishes, D-62r

Alternate

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite de canola		1/4 1 cda		1/2 tza 2 cdas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el aceite, pimientos verdes, maíz y la mitad de las cebollas. Guarde las cebollas restantes para el paso 5. Revuelva hasta cubrirlo bien. Transfiéralos a una bandeja de hornear (18" X 26" X 1"). 2. Rostícelos al descubierto hasta que estén ligeramente dorados alrededor de las orillas: Horno convencional: 350 °F por 20 minutos. Horno de convección: 350 °F por 12 minutos. 3. Coloque el calabacín en una bandeja de vapor para mesa, perforada (12" X 20" X 2 1/2") y cocine al vapor por 15 minutos o hasta que esté suave. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para
*Pimiento verde fresco, en cubitos	10 oz	1 1/2 tzas	1 lb 4 oz	3 tzas	
Maíz bajo en sodio enlatado, escurrido, enjuagado	3 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tzas (2/3 lata No. 10)	6 lb	3 cuarto gl 1 tza (1 1/3 lata No.10)	
*Cebolla fresca, picada	3 lb	2 cuarto 1 3/8 tza	6 lb	1 gl 2 3/4 tzas	
*Calabacín fresco, pelado, cortado en cubos de 1/2"	3 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 tzas	7 lb	3 gl 3 1/2 cuarto gl	

4. Machaque el calabacín hasta que esté suave. Agregue los vegetales rostizados, mitad del orégano y la mitad del comino. Reserve el resto del orégano y comino para el paso 5. Mézclelo bien y apártelo.

Orégano molido		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	5. Ligeramente cubra una sartén con aceite antiadherente en aerosol. Sofría el resto de las cebollas, orégano y comino con el ajo, chile en polvo, paprika y sal, por 5 minutos o hasta que estén blandos.
Comino molido		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	
Ajo granulado		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	
Chile en polvo		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	
Paprika		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	
Sal		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdas	
Frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos, enjuagados	8 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tzas (2 1/4 latas No. 10)	17 lb	1 gl 3 1/2 cuarto gl (4 1/2 latas No. 10)	6. Triture mezcla de cebolla y los frijoles en un procesador de alimentos hasta darles una consistencia suave. Si es necesario, agregue agua para hacer el puré más blando. Para 50 porciones, use aproximadamente 1/4 de taza de

O	O	O	O	O	
Frijoles negros secos, cocidos (Ver la sección de Notas)	8 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tzas 17 lb		1 gl 3 1/2 cuarto gl	
Salsa para espagueti sin carne baja en sodio, de lata	5 lb 8 oz	2 cuarto gl 2 tzas (1 lata No. 10)	11 lb	1 gl 1 cuarto gl (2 latas No. 10)	7. Combine la salsa de espaguetis y la salsa. Apártelo.
Salsa enlatada baja en sodio, suave	3 lb 8 oz	1 cuarto gl 3 tzas (1/2 lata No. 10)	7 lb	3 cuarto gl 2 tzas (1 1/8 latas No. 10)	
Tortillas crujientes (chips) bajas en sodio	3 lb	aprox. 530 chips	6 lb	aprox. 1060 chips	8. Para 50 porciones, desmigaje 8 oz de chips de tortilla para colocarlas encima. Reserve 2 lb del resto de chips de tortilla entera para hacer las capas de la lasaña. Para 100 porciones, desmigaje 2 lb de chips de tortilla para colocarlas encima. 9. Preparación: Cubra ligeramente la bandeja (12"X20"X 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones use 2 bandejas. Para 100 porciones use 4 bandejas. 1ª CAPA: a. 1 cuarto gl 1/4 tza de salsa. 2ª CAPA: a. 8 oz chips enteras (aprox.85 chips)

11. Hornee: Horno convencional: 350 °F por 40 minutos. Horno de convección: 350 °F por 30 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 135° F o más alto por lo menos por 15 segundos.
12. Retírelo del horno. Destápelo y déjelo reposar durante 15 minutos antes de servir.
13. Punto Crítico de Control: Manténgalo a 135 °F o más alto.
14. Corte cada bandeja 5 X 5 (25 piezas por bandeja). Sirva 1 pieza (2" X 3 3/4" cuadraditos).

Notas

Nuestra Historia

En la Escuela del Distrito Escolar de la Ciudad de Ithaca - localizada en la ciudad pintoresca de "Ithaca", al norte del estado de Nueva York, su misión es educar a cada estudiante para que se convierta en un aprendiz de por vida. El cocinero jefe del equipo es un copropietario de un restaurante local que es considerado uno de los restaurantes "pioneros" para preparar y servir comidas saludables, locales, basadas en plantas.

Para su participación en la "Competencia de Recetas para Niños Saludables", el equipo trabajó hasta crear la "Lasaña de Fiesta Mexicana" y realizó numerosas pruebas de sabor con los estudiantes. Este delicioso plato principal es presentado con calabacín dorado, maíz y pimientos asados hasta que estén dulces y los sabores naturales se hayan caramelizado. ¡Este giro deliciosamente picante es un plato clásico italiano que dejará a sus hijos deseando más!

Distrito Escolar de Ithaca

Ithaca, Nueva York

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Denise Agati (Directora de Servicios Alimenticios)

Chef: Wynnne Stein (Cocinero del Restaurante Moosewood)

Miembros de la Comunidad: Amie Hamlin (Directora Ejecutiva, Coalición de Nueva York para Alimentos Saludables de la Escuela) y Eric Smith (Dueño, Cayuga de Pura Materia Orgánica)

Estudiantes: C. Alyia y Josie W. (Estudiantes de la Escuela)

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES

Una vez que los frijoles se han remojado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfriarlos a 70° F dentro de 2 horas y a 40° F o más bajo dentro de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles negros secos = aproximadamente a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos o 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

Una sola pieza provee:

Legumbres como Alternativa de Carne: 1 oz alternativa de carne, 3/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza de vegetales con almidón, 1/4 taza de otros vegetales, and el equivalente a 3/4 oz de granos.

O

Legumbres como Vegetal: ¼ de taza de legumbres vegetales, 3/8 de taza de vegetal rojo/naranja, ¼ de taza de vegetales con almidón, 1/8 de taza de otro vegetal, y ¾ de oz de granos equivalentes.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Los ingredientes de granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio de grano integral del Servicio de Alimentos y de Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Pimientos verdes	1 lb	1 lb 12 oz
Cebollas maduras	3 lb 8 oz	7 lb
Calabacín	4 lb 8 oz	9 lb
Frijoles negros secos	2 lb 12 oz	5 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee: Legumbres como Alternativa de Carne: Equivalente a 1 oz alternativa de carne, 3/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza de vegetales con almidón, 1/4 taza de otros vegetales, and el equivalente a 3/4 oz de granos.	50 Porciones: alrededor de 36 lb 100 Porciones: alrededor de 72 lb	50 Porciones: 2 bandejas de vapor 100 Porciones: 4 bandejas de vapor

Nutrients Per Serving					
Calorías	264	Grasa saturada	1 g	Hierro	2 mg
Proteínas	9 g	Colesterol	1 mg	Calcio	120 mg
Carbohydrate	52 g	Vitamina A	3769 IU	Sodio	425 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	16 mg	Fibra dietetica	9 g